



カフェテリア 週間メニュー表



坂戸カフェテリアではスマートミール『しっかり』の基準に合った食事を毎日提供しています！

しっかり
650～850kcal

このマークが目印!!



ちゃんと
450～650kcal
未満



スプーニーまたはカップビーマークの組み合わせを選ぶと、スマートミールになりますので、おすすめです。緑文字のメニューは、1品で野菜(いも類含む)70g以上摂ることができるメニューです。自分に合った食事を選択しましょう。

	A定食(魚) ¥430	栄養量		4群		B定食(肉) ¥430	栄養量		4群		小鉢／単品 ¥100	アラカルト	お知らせ
2月2日 (月)	さわらの塩麹ねぎ蒸し焼き (304kcal/1.5g) 卵の花炒り煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	750 kcal 34.2 g 23.4 g 97 g 3.7 g	1 2 3 4 計	0.2 2.7 0.6 5.9 9.4	チキンソテー ラタトゥイユソース (249kcal/1.3g) キャベツとりんごのサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	650 kcal 25.4 g 20.6 g 86.5 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.0 2.4 0.7 5.0 8.1	卵の花炒り煮 (107kcal/0.9g) キャベツとりんごのサラダ○ (57kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 麻辣麺○ (438kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
2月3日 (火)	いわしフライ(ソース、梅肉大葉)○ (287kcal/1.1g) 茄子とこんにゃくの甘辛炒め○ 呉汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	724 kcal 36.4 g 23 g 90 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.2 2.6 0.6 5.6 9.0	豚肉のバター醤油照り焼き○ (314kcal/1.2g) 小松菜と蒸し鶏のたらこ和え○ 呉汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	778 kcal 31.7 g 28.9 g 93.3 g 3.7 g	1 2 3 4 計	0.0 3.7 0.5 5.5 9.7	茄子とこんにゃくの甘辛炒め○ (65kcal/1.3g) 小松菜と蒸し鶏のたらこ和え○ (39kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 竹輪天なめことろろそば○ (504kcal/3.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
2月4日 (水)	具だくさんスパニッシュオムレツ(魚肉ソー)○ (173kcal/1.4g) 南瓜のカレーそぼろあんかけ スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	620 kcal 22.5 g 12.6 g 100.4 g 3.5 g	1 2 3 4 計	1.3 0.6 1.5 4.3 7.7	鶏排(鶏肉の台湾唐揚げ)○ (304kcal/1.1g) 青梗菜とかにかまのナムル○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	651 kcal 25.4 g 21.3 g 84.7 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.3 2.4 0.4 5.0 8.1	南瓜のカレーそぼろあんかけ (133kcal/1.1g) 青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ○ (587kcal/3.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
2月5日 (木)	一般選抜2期のためアラカルト営業のみ											(カフェテリアにて販売) 肉汁うどん○ (412kcal/3.3g) ・カレーライス○ ・サラダ○	
2月6日 (金)	鮭のちゃんちゃん焼き○ (295kcal/1.6g) ジャーマンポテト○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	779 kcal 28.4 g 26.1 g 105.2 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.2 2.5 1.7 5.3 9.7	チリコンカンライス (538kcal/1.4g) こんにゃく海藻サラダ かきたま汁○ アップルマンゴーゼリー	E P F C 食塩相当量	656 kcal 26.3 g 17.7 g 97.5 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.2 2.1 0.7 5.0 8.0	ジャーマンポテト○ (154kcal/0.6g) こんにゃく海藻サラダ (43kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 塩あさりラーメン○ (404kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
2月7日 (土)	学内行事のためお休み					★定食写真を見よう☆ インスタも更新中！ 坂戸カフェテリアの定食等の 写真がご覧になれます！					★定食について A定食(魚):小鉢は2種類から1つ選択 B定食(肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚):小鉢は2種類から2つ選択 D定食(肉):小鉢は2種類から2つ選択		定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・素うどん○ (291kcal/4.2g)



- ・お食事前の手洗い・消毒、咳エチケットの励行にご協力お願いいたします。
- ・食券購入後に手を洗いましょう。
- ・カフェテリアでの食事は、1日のうちの1食です。過不足は他の食事で調整するよう心がけましょう。
- ・○は法令で規定するアレルギー物質(卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ)を使ったメニューです。これらの物質に対する感受性は個人差があり、微量でも発症することがあります。これらの物質でアレルギー症状が出る方は専門医にご相談の上ご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。
- ・現金販売は廃止いたします。食券をお買い求めください。なお、券売機は高額紙幣のご利用はできません。
- ・高額紙幣の両替は、行っておりません。1000円札、小銭をご用意ください。ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・お食事を食堂外へ持ち出す場合、ラップをかけてお持ちくださるよう、ご協力お願いいたします。